

國小五年級學生月經教學效果探討

晏涵文^{1,2} 李 蘭³ 林燕卿² 杜文麗¹

本研究的主要目的在探討，使用「健康的面對月經」投影片為輔助教材，以台北市某國小五年級學生為對象，進行健康教學後的效果。某國小五年級全體學生共十一個班級，先隨機抽取其中六班納入實驗組，其餘五班則為對照組。前測於教學介入前三天實施，然後老師以前述投影片為教材，針對實驗組學生施以兩次各40分鐘的教學，而對照組未進行教學。教學介入完成一週後，再對全體學生收集後測資料。研究結果顯示：(1)教學之後，實驗組學生比對照組學生的「月經知識」得分高，而且「月經態度」更趨於正向；(2)超過百分之九十的學生認為月經教學有幫助；(3)有百分之九十七點二的教師認為「健康的面對月經」這套投影片輔助教材是合適和足夠的。建議有關單位將本教學材料和方法做階段性的試用和推廣。(中華衛誌 1994；13(1)：20-27)

關鍵詞：月經，衛生教育

前 言

女生青春期的發展是人類由少女發育至成人的一個轉變期，包括生長衝刺(Growth Spurt)、第二性徵的發育成熟，及生育能力的建立，而初經的發生是少女第二性徵發育成熟的指標。近年來由於經濟繁榮、醫藥衛生進步，以及營養的普遍改善，使得青春期越來越早來臨，初經也越來越早發生。

青春期是一個人成長過程中，波折最多，衝擊最大的階段，尤其對一個女孩子來說，初經在青春期各項變化中所佔的份量更是無可比擬。Koff (1983)等[1]指出，初經對青春期的女孩而言是項激烈的經驗，且極具

衝擊性，一方面它是一種正向的經歷，因為初經的來臨代表成熟，證實是位真正的女人；另一方面伴隨初經的來潮產生了很大的壓力，女孩開始變得焦慮、困擾且自我意識強[2-6]。Woods [7]也指出，對初經的感受是充滿矛盾的，一方面覺得驕傲、快樂、興奮，但又參雜著驚嚇、煩亂、羞愧、不安、困窘和生氣，其中以負向感受居多。

國小五、六年級的女生尚屬年幼的少女，對於月經的瞭解及處理會感到茫然。國小六年級的女生對於月經知識的來源大多得自於媽媽、阿姨及祖母，只有少部份是聽老師說的；而對於月經衛生知識則非常缺乏態度上趨於負向[8]。

甚至在大專的女生，當月經來潮期間，由於月經引起的不適和經痛，情緒抑鬱所佔的比率也頗高[9-10]。據薛永興[11] 1987年的研究，獲知其人格型態的不同和月經的不適有關係，尤以暴力型人格的月經不適症狀最為嚴重。要消除面臨月經來潮時因無知而產生的惶恐、不安、負向態度，只有以月經

聯絡人：晏涵文

地址：國立台灣師範大學衛生教育研究所

¹ 國立台灣師範大學衛生教育研究所

² 杏陵醫學基金會家庭生活與性教育中心

³ 國立台灣大學公共衛生學院

教學來試圖改善，像一些以國小五、六年級學生為對象，所做的月經教學研究得知實驗組的進步程度比控制組顯著，經期女生的處理方法也是如此[2,8]。另黃定妹[12]在1985年以高一女生做月經期間的身心輔導，也發現輔導能降低「負向心理」的痛苦徵狀。

月經教學時，所應用的媒體教材也相當重要，它能提供學習者觀念的改變，並增加教學的活潑性。Havens [13]在1989年曾對57部月經教學媒體(包含電影、電視、投影片、錄影帶、錄音帶)做內容分析，指出一般的月經教材內容大多著重於衛生方面，有關情緒和青春期的發展上很少提及，但在女生產品方面又過份的強調。其中26部的教學媒體說明了來自父母、同學及教師的支持與坦誠的討論，是影響女孩願意接受她身體改變及舒適的處理月經問題之重要關鍵。

反觀我國過去對於月經的教導很少，且多數是男女分開來做的，甚至在傳統上認為男生沒有必要瞭解，或是交販賣衛生棉的公司來教導，這是不合時代潮流的做法。其實男孩在瞭解『月經』的常識之後，更能體貼女性，並學習如何與女性和諧相處及更尊重女性。但在國內，目前未有一套合適的月經教材和受過訓練的教師來執行教導的工作。

有鑑於此，杏陵醫學基金會在行政院衛生署委託研究者的指導下，製作了一套「健康的面對月經」投影片，此套投影片共有38張，從心理的層面漸進入至生理習慣的養成。其中正確觀念的培養都融入在內。並以兒童喜歡的畫面呈現，文字的敘述很少，另有錄音帶來敘述每一張投影片的內容，時間為20分鐘。尚有一本小冊，包含參考資料，讓教師在使用時，可加添補充的教材。於民國八十年六月四日及六日分二梯次招訓台北市各國小的輔導主任或訓導主任，希望經由他們受訓後返校來教導該校五年級導師，再由教師來教導學生。

研究設計及過程

為探討月經教學效果，本研究採用不相等實驗組、控制組(對照組)設計，其實驗模

式如下圖。

$$(T) \quad O_1 \times O_2$$

$$(C) \quad O_3 \quad O_4$$

註：O1：表實驗組前測；O2：表實驗組後測。

X：表月經教學的介入；O4：表控制組後測。

研究者先徵得實驗學校(北市民生國小)校長及輔導主任的同意，於八十年十月至八十一年六月研究期間，以其五年級全體學生11班共449人為研究對象，在學校行政考量，不打破原班級編組下，將11班隨機分派為實驗組及控制組，其中實驗組是3, 4, 6, 8, 10, 11班共六班(263人)，控制組是1, 2, 5, 7, 9共五班(186人)。

月經教學活動進行的方式，係先由各校曾接受訓練之輔導主任利用100分鐘對五年級全體導師作月經教學示範，之後再由各實驗班級導師教導自己班級學生，時數二節課，共80分鐘。在正式教學活動之前，並以東門國小五年級全體學生為試教對象，主要是為了解時間的分配及學生的反應以作為改進教學之參考。

所使用的教材為「健康的面對月經」投影片內容。

本研究以自編的結構式問卷為研究工具。問卷的設計係以「健康的面對月經」投影片所教導的內容為主，並參酌了國內外相關資料編製而成「月經知識、態度、行為調查表」及「月經教學過程評價量表」。

在問卷初稿完成後，分別請13位學者專家，進行專家內容效度處理工作。並選龍安國小五年級，3、4兩班學生進行預試及試題分析。問卷的月經知識部分之信度採庫李信度(Kuder-Richardson)為0.57；月經態度部份之信度採Cronbach α 信度為0.55。正試問卷分男生卷及女生卷，內容各含10題月經知識，12題月經態度，月經行為男生卷為4題，女生卷為11題，及9題的月經教學過程評量。月經行為量表上，男生卷的第一題是

訊息來源，第2題是談論月經，第3題是衛生棉使用的知道與否，第4題是協助購買衛生棉；而女生卷則分行為及行為意向，行為是指已來月經的女生所填答的問卷。行為意向是指尚未來月經的女生所填的問卷。

在月經實驗教學活動方面，首先於81年4月7日對國小五年級全體學生施以前測，並於前測後第三天由班導師以「健康的面對月經」投影片對實驗組學生實施二節課共80分鐘的教學介入，而控制組的同學未進行教學。

在教學介入一週後，對五年級全體同學再施以問卷後測，而實驗組的同學再加填「月經課程學習評量表」；該校教學之輔導主任及導師則填答「月經教學過程評價量表」。

結 果

依研究所獲得結果，分二部份分述：第

一部分為「月經教學對月經態度知識及月經態度的影響結果，第二部分為「月經課程學習過程評價」。

一、月經教學對月經知識及月經態度的影響

由表一可知，實驗組在教學後的後測得分不論是月經知識、態度上均比控制組高。女生的得分在知識、態度方面，不論實驗組或控制組，前測或後測，均較男生好；而控制組在後測的得分也比前測提高些許。

再以「性別」、「組別」為自變項，月經知識、月經態度前測成績為共變項，月經態度後測成績為依變項，進行二因子的共變數分析，(見表二)可看出實驗組和控制組之月經知識顯著有差異，但組別與性別上有交互作用情形，亦即為男生、女生與不同組別的學生在這方面的改變情形有顯著不同，因此進一步作單純主要效果考驗。(見表三)

不論是實驗組或控制組其男女生之月經知識有明顯差異即實驗組女生分數高於男

表一、國小五年級學生月經知識、態度、行為、行為意向教學前、後測得分分佈表

項 目	組 別	實 驗 組				控 制 組			
		男 生		女 生		男 生		女 生	
		前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
月經知識	M	5.96	7.65	7.28	8.03	6.06	6.57	7.12	7.55
	SD	1.47	1.35	1.50	1.15	1.60	1.64	1.56	1.45
月經態度	M	43.69	46.84	45.23	47.89	42.88	43.91	44.08	45.27
	SD	6.00	6.24	6.23	6.00	6.11	6.41	6.45	7.34
月經行為	M	7.50	8.89	19.27*	20.46*	6.79	7.31	17.78*	19.00*
	SD	2.93	2.73	3.93	4.17	2.71	2.74	4.22	4.29
月經行為意向 (女 生)	M			18.83*	21.27*			19.08*	19.74*
	SD			3.35	3.33			3.99	3.99

* 月經行為：已來月經女生的作答，月經行為意向：未來月經女生的作答。

表二、月經教學介入之實驗組、控制組學生在月經知識、態度得分之共變數分析

變異來源	SS	df	MS	F
性別	1.33	1	1.33	1.11
組別	47.43	1	47.43	39.62*
交互作用	10.97	1	10.97	9.17*
誤差	451.39	377		
性別	1.78	1	1.78	0.10
組別	468.33	1	468.33	25.33*
交互作用	4.32	1	4.32	0.23
誤差	7487.27	405		

* $P < 0.05$

表三、受試者在月經知識之單純主要效果變異數分析

變異來源	SS	df	MS	F
性別				
在實驗組	6.60	1	6.60	5.51*
在控制組	38.00	1	38.00	31.74***
組別				
在男生	61.65	1	61.65	51.50***
在女生	12.89	1	12.89	10.77**
誤差	451.389	377	1.197	

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$ *** $P < 0.001$

生。控制組也是。單就男女生而言，其實驗組與控制組間有明顯差異存在。即實驗組的男女生分數高於控制組的男女生。

由表二綜觀月經知識與月經態度之共變數分析可看出：接受月經教學的實驗組與未接受月經教學的控制組有顯著差異，均達顯著水準，且都是實驗組的調整平均數高於控制組。這與過去的研究結果相同(藍玲等，民78；高紀惠，民67)。

二、月經課程學習過程之評價

不論在老師講解、投影片教材、老師示範、課堂討論、內容、時間、幫助等各分項題目上，都可看出學生對課程的肯定，尤其女生的評價平均比男生都要高，可能是與自己切身較相關的緣故，在被問到面對自己月經來臨的感覺，90%以上的女生都能接受，但也有43.4%的女生仍會有些憂慮。(見表四)

另針對27位實施月經教學的教師發出過程評價表，由表五中可看出，教師對於「健康的面對月經」這套投影片教材在內容、色彩、文字、圖案、印刷、手冊等，都覺得對五年級學生而言是適當的，而對教導月經課程這樣的活動，大都表示自在、自信及喜歡，表現出絕對的肯定。

同時針對杏陵醫學基金會接受行政院衛生署委託，以先訓練各國小輔導主任，再由這些受過訓的輔導主任返校藉贈送的這套「健康的面對月經」投影片轉教五年級導師，再由這些導師實際施教的推廣做法，老師的反應是可行且有效的。當然如有時間及經費，直接訓練第一線的老師效果一定更好。

表四、實驗組學生對月經教學過程評價分佈

		男		女	
		人 數	百分率	人 數	百分率
老師講解	1. 沒有趣	5	3.5	0	0
	2. 有些趣味	69	48.9	60	49.2
	3. 非常有趣	61	43.3	61	50.0
	4. 未答	6	4.3	1	0.8
投影片	1. 沒有趣	10	7.1	2	1.6
	2. 有些趣味	57	40.5	49	40.2
	3. 非常有趣	70	49.6	70	57.4
	4. 未答	4	2.8	1	0.8
老師示範	1. 沒有趣	18	12.8	4	3.3
	2. 有些趣味	68	48.1	61	50.0
	3. 非常有趣	49	34.8	56	45.9
	4. 未答	6	4.3	1	0.8
課堂討論	1. 沒有趣	8	5.7	7	5.7
	2. 有些趣味	74	52.4	58	47.6
	3. 非常有趣	53	37.6	56	45.9
	4. 未答	6	4.3	1	0.8
內 容	1. 太難	2	1.4	0	0.0
	2. 有點難	21	14.9	10	8.2
	3. 正好	71	50.4	74	60.7
	4. 有點容易	30	21.3	26	21.3
	5. 太容易	12	8.5	11	9.0
	6. 未答	5	3.5	1	0.8
時 間	1. 太短	12	8.5	8	6.6
	2. 短了些	31	22.0	36	29.5
	3. 正好	81	57.4	70	57.4
	4. 長了些	10	7.2	6	4.9
	5. 太長	3	2.1	0	0.0
	6. 未答	4	2.8	2	1.6
幫 助	1. 沒有幫助	4	2.8	1	0.8
	2. 有些幫助	65	46.2	30	24.6
	3. 很有幫助	67	47.5	90	73.8
	4. 未答	5	3.5	1	0.8
	上了月經課程後， 在面對自己的月經 來臨，你的感覺是？				
	1. 仍然會憂慮			6	4.9
	2. 有些憂慮但仍接受			53	43.5
	3. 高興的接受			62	50.8
	4. 未答			1	0.8
總計		141	100.0	122	100.0

表五、教師對月經教學之過程評價分佈

項 目	人數	百分比	項 目	人數	百分比
一、課程內容對五年級學生：			十、你認為由輔導主任教導任課老師，再由任課老師教導學生，這樣的教導過程：		
1. 非常不足	0	0	1. 非常不可行	0	0
2. 有些不足	1	3.7	2. 不可行	3	11.1
3. 適中	8	29.6	3. 可行	22	81.5
4. 足夠	11	40.7	4. 非常可行	2	7.4
5. 非常足夠	7	25.9			
二、課程安排時數：			十一、你認為由輔導主任教導任課老師，再由任課老師教導學生，這樣的教導效果：		
1. 太少	9	33.3	1. 完全無效	0	0
2. 正好	16	59.3	2. 沒什麼效果	2	7.4
3. 太多	2	7.4	3. 有些效果	21	77.8
			4. 絕對有效	4	14.8
三、投影片之色彩：			十二、你在月經課程的教導上：		
1. 不適當	1	3.7	1. 非常沒自信	0	0
2. 適當	26	96.3	2. 沒自信	3	11.1
			3. 有自信	19	70.4
四、投影片之文字：			4. 很有自信	5	18.5
1. 不適當	0	0			
2. 適當	27	100.0	十三、你在教導月經課程時的感覺是：		
			1. 很不自在	0	0
五、投影片之圖案：			2. 不自在	2	7.4
1. 不適當	2	7.4	3. 自在	17	63.0
2. 適當	25	92.6	4. 很自在	8	29.6
六、教材手冊之印刷：			十四、你對教導月經課程這樣的活動：		
1. 不適當	1	3.7	1. 很不喜歡	0	0
2. 適當	26	96.3	2. 不喜歡	7	25.9
			3. 喜歡	16	59.3
七、教材手冊之文字：			4. 很喜歡	4	14.8
1. 不適當	1	3.7			
2. 適當	26	96.3			
八、教材手冊之圖案：					
1. 不適當	1	3.7			
2. 適當	26	96.3			
九、教材手冊之說明：					
1. 不適當	0	0			
2. 適當	27	100.0			

結 論

一、接受月經教學介入之學生不論男女，均

比未接受月經教學之學生在月經知識得分上有顯著增高。

二、在月經態度上，接受月經教學之學生比

未接受月經教學之學生更趨於正向。

- 三、學生對這次月經教學課程的評價，超過百分之九十的人認為對他們有幫助。
- 四、教師們也認為「健康的面對月經」這套投影片教材具適用性及推廣方式具可行性。

建 議

- 一、正規的經期衛生教育是必要且可行的，如能在課程中增加這方面內容，定能對初進入青春期的學生提供更多的幫助。
- 二、各校行政配合不同國小輔導主任及五年級導師程度不一，教育行政機構根據本實驗模式推廣時應注意其限制。
- 三、教學進行時，教學者雖告知實驗組同學不得將上課內容告知其他同學，但實際污染情形不得而知，如再做類似研究時，須注意實驗污染情形。
- 四、加強教師的在職訓練，因為教師如因本身專業知識不足，或是未具備正確之態度，將會對學生產生負面之影響，故多提供在職訓練的機會，培育良好師資是很重要的。另外，在師範院校的養成教育中，更應該提供性教育方面的培育，使教育工作更加落實。

誌 謝

本研究之順利完成，感謝行政院衛生署之資助及台北市民生國小，東門國小之協

助。

參考文獻

1. Koff E, Rierdan J, Flaherty J. Clinical experienceguideliness for preparing girls for menstruation. J. of the American Academy of Child Psychiatry, 1983; 22(5): 480-486.
2. 高紀惠：對兩所國小五、六年級女生的經期衛生教育之研究科學發展月刊，1978；6(6)。
3. 黃琪瑜：青少年之月經態度及其有關因素之探討政大心理研究所碩士論文，1986。
5. 陳彰惠、洪志秀：高雄市國中一年級女生初經經驗之調查研究公共衛生，1986；13(3)：347-353。
6. 周無愁：台北市、花蓮市中學女生的初經現況公共衛生，1988；15(1)：72-78。
7. Woods NF, Dery CK, Most A. Recollections of menarche, curent menstrual attitudes, and perimenstrual sypotoms. Psychosomatic Medicine, July 1982; 44(3): 285-293.
8. 藍 玲、徐素珍、江千代：台北市國小六年級女生經期衛生教育調查研究公共衛生，1989；15(4)：375-387。
9. 蘇麗智：中部五專女生月經知識、態度與經期不適相關性之研究。弘光護專學校，1986；14期：34-57。
10. 陳淑月：中部地區五專女生經期不適及其相關因素之探討。公共衛生，1984；11(3)：360-375。
11. 薛永興：新竹縣某五專女生月經不適與人格型態之調查研究，公共衛生，1987；14(2)：174-185。
12. 黃定妹：婦女月經週期的身心變化及情緒穩定性之探討。國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文，1985。
13. Havens B d Ingrid Swenson. A Content analysis of educational media about menstruation, Adolescence, vel. XXIV No. 96, 1989; 903-907.

AN EVALUATION OF THE INTERVENTION ON MENSTRUATION FOR 5TH GRADE STUDENTS IN TAIPEI CITY

HAN-WEN YEN^{1,2}, LEE LAN YEN³, YEN-CHIN LIN²,
WEN-LI TU¹

The purpose of this study was to assess the effect of a health education for 5th Grade students in Taipei City, by using a set of projectiles named "Facing Menstruation Healthily". All of the eleven 5th Grade classes from some elementary school in Taipei City were selected. Six of them were assigned to an experimental group at random, and the others, a control group. Three days after a pre-test the experimental group attended two forty-minute classes, but the control group didn't. A week after the intervention, a post-test was also given to all of them. The conclusions indicated: (1) After the intervention, the experi-

mental group's score of the menstruation knowledge was higher than that of the control group. The experimental group's attitude toward menstruation was also more positive than that of the control group. (2) More than 90% of the students indicated that the menstruation education was helpful to themselves. (3) 97.2% of the educators approved the propriety and the sufficient of the educational materials. This teaching materials and methods could be recommended to the educational departments for giving a trial at school. (*CJPH (Taipei)*: 1994; 13(1): 20-27)

Key words: *Menstruation, Health education*

¹ Institute of Health Education, National Taiwan Normal

² Mercy Memorial Foundation-Family life and sex education center

³ Institute of Public Health, National Taiwan University